

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Setiap individu mempunyai kecemasannya sendiri. Banyak hal yang dicemaskan oleh setiap individu, misalnya pada kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan seseorang. Hal tersebut dianggap normal apabila seorang individu sedikit cemas dengan aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan tersebut dapat bermanfaat apabila mendorong individu agar melakukan pemeriksaan medis ataupun memotivasi diri untuk melakukan hal yang positif (Nevid, Rathus, & Greene, 2006).

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017). Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Nevid, Rathus, & Greene, 2006).

Syamsu Yusuf menyatakan *anxiety* (cemas) yaitu ketidakmampuan neurotic, merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan pernyataan tersebut, Kartini Kartono menjelaskan

bahwa kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan dan kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu (Annisa & Ifdil, 2016).

Spielberger (1971) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016)

Setelah dipaparkan definisi kecemasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, meruakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irasional.

2. Aspek-aspek dalam Kecemasan

Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya.

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.

- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merassa bersalah, malu, dll.

Menurut Vye (dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

- a. Komponen kognitif:

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi.

- b. Komponen Fisik:

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

- c. Komponen Perilaku:

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Greenberger dan Padesky (dalam Fenn & Byrne, 2013) menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b. *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings*, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.

Jadi aspek-aspek dari kecemasan yaitu respon reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

3. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk kecemasan mempunyai ciri-ciri tersendiri, diantaranya:

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain jadi dingin, panas dingin, dll
- b. Ciri behavioral dari kecemasan meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang.
- c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

4. Jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. Trait anxiety

Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang *trait anxiety*nya rendah.

b. State anxiety

Kondisi emosional setiap dalam merespon suatu peristiwa berbeda. *State anxiety* adalah respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif.

Menurut Freud (dalam Nida, 2014), kecemasan mempunyai tiga bentuk:

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis dipengaruhi oleh tekanan id. Kecemasan ini muncul karena pengalaman pada suatu objek yang menurutnya berbahaya sehingga menimbulkan bayangan-bayangan yang membuatnya merasa terancam.

b. Kecemasan moral

Moral anxiety adalah kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan superego. *Moral anxiety* muncul ketika individu merasa bersalah, yaitu ketika ia melanggar norma moral ataupun tidak sesuai dengan nilai moral yang ada sehingga ia mendapatkan hukuman dari superego.

c. Kecemasan realistik

Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Blacburn & Davidson (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki dalam menyikapi suatu situasi yang mengancam serta mampu mengetahui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan tersebut.

Kemudian Adler dan Rodman (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama munculnya kecemasan yaitu adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak. Peristiwa tersebut mempunyai pengaruh pada masa yang akan datang. Ketika individu menghadapi peristiwa yang sama, maka ia akan merasakan ketegangan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Sebagai contoh yaitu ketika individu pernah gagal dalam menghadapi suatu tes, maka pada tes berikutnya ia akan merasa tidak nyaman sehingga muncul rasa cemas pada dirinya.

b. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu.

- 1) Kegagalan ketastropik, individu beranggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan menimpa dirinya sehingga individu tidak mampu mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mempunyai standar tertentu yang harus dicapai pada dirinya sendiri sehingga menuntut kesempurnaan dan tidak ada kecacatan dalam berperilaku.
- 3) Persetujuan
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus (dalam Saifudin & Kholidin, 2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi

- a. Usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.
- b. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.

- c. Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.
- d. Peran keluarga, keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan.

B. Expressive Writing

1. Pengertian *Expressive Writing*

Dalam kegiatan sehari-hari, kita tidak diharuskan menceritakan permasalahan yang kita hadapi kepada orang lain. Meski demikian, perasaan dan pikiran yang tidak mampu kita ungkapkan harus disalurkan. Salah satu cara penyaluran emosi dengan menggunakan tulisan. Menerjemahkan perasaan dan pikiran kedalam kata-kata yang ditulis pada sebuah kertas ataupun media lain dapat menguntungkan secara fisik maupun psikologis.

Seseorang yang menyimpan traumanya sendiri akan merugikan kesehatan baik fisik maupun psikologisnya. Menurut Pannebaker, seseorang yang memiliki trauma dalam hidupnya sebaiknya mempunyai seseorang yang dapat membantunya melepaskan trauma-trauma yang dialaminya, namun apabila seseorang tidak mampu mengutarakan perasaan yang dialaminya maka dapat melakukan pelepasan perasaan melalui menulis sehingga dapat terhindar dari stress (Pennebaker, 2017).

Menurut Pennebaker, *expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* ialah membebaskan para konseli menuangkan segala bentuk rasa kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar (Purnamawini, Setiawan, & Hidayat, 2016).

Menulis ekspresif adalah suatu proses yang melibatkan pikiran, afeksi dan motorik. Ketika seseorang menulis ekspresif, maka ia akan kembali merasakan peristiwa yang terjadi, membuat suatu penilaian pada kejadian tersebut sehingga memunculkan persepsi baru terhadap peristiwa tersebut (Ida, et al., 2016).

Expressive writing melibatkan perasaan dan pikiran terhadap dalam diri seseorang tentang suatu peristiwa tertentu, intervensi ini termasuk sederhana, tetapi dapat mengungkapkan emosi-emosi yang terpendam dalam diri seseorang seperti dapat menurunkan stress, menurunkan migraine, menurunkan kecemasan, dll (Schroder, Moran, & Moser, 2017).

Menulis ekspresif adalah sebuah proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif tentang bagaimana pengalaman perasaan yang pernah dialami klien. Klien diberi waktu tertentu untuk menuangkan segala ekspresi tersebut ke dalam sebuah tulisan. Terapi ini berfokus pada proses yang terapi tersebut dilaksanakan, bukan pada hasil yang dihasilkan. Hal ini dikarenakan menulis merupakan aktivitas yang personal, artinya menulis tersebut membebaskan

seseorang dalam menuangkan gagasan, saran maupun kritiknya dengan bentuk tulisan.

Expressive Writing bertujuan untuk pencerahan jiwa melalui pelepasan atau kegiatan menulis. Siapa saja berhak melakukannya tanpa pandang bulu. Menulis ekspresif merupakan bentuk tulisan untuk melepaskan dan mengeksplorasi emosi dan pikiran yang terdalam paling traumatis yang membuat penderitanya merasa luka batin (Pranoto, 2015).

Konsep dasar dalam *expressive writing* adalah ketika orang mengubah perasaan dan pikiran mereka mengenai hal yang bersifat pribadi dan pengalaman menjengkelkan yang dituangkan melalui tulisan. *Expressive writing* bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri sendiri, orang lain maupun lingkungan, meningkatkan kreatifitas, mengekspresikan emosi, dll. *Expressive writing* juga membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya (Susanti & Supriyanti, 2013).

Beberapa keuntungan menulis, seperti mengklarifikasi pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan mengetahui diri sendiri dengan lebih baik, menurunkan tekanan karena menulis mengenai kemarahan, kesedihan dan emosi lain yang menyakitkan, serta membantu melepaskan intensitas perasaan-perasaan tersebut, memecahkan masalah dengan lebih efektif karena umumnya masalah dapat dipecahkan melalui otak kiri, tetapi kadang-kadang hanya dapat ditemukan

dengan menggunakan otak kanan yang bersifat kreatif dan intuitif (Saifudin & Kholidin, 2015).

2. Tahapan Terapi

Hynes dan Thompson (dalam Purnamarini, Setiawan, & Hidayat, 2016) membagi terapi menulis ke dalam tahapan yakni:

a. Recognition/Initial writing

Tahapan ini merupakan tahapan awal untuk menuju sesi menulis. Tahap ini bertujuan untuk memfokuskan pikiran, membuka imajinasi, merelaksasi dan menghilangkan pikiran negatif yang mungkin muncul pada diri klien, serta mengevaluasi kondisi mood atau konsentrasi klien. Pertama, klien diberikan kesempatan untuk menulis secara bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa sebuah perencanaan dan arahan. Selain menulis, sesi ini juga dapat dimulai dengan pemanasan, menggambar bentuk sederhana, gerakan sederhana, atau mendengarkan instrumen. Tahap ini berlangsung 6 menit.

b. Examination/writing exercise

Tujuan tahap ini yaitu untuk mengetahui lebih dalam reaksi klien terhadap suatu situasi tertentu. Proses terapi menulis dilakukan pada tahap ini. Tidak ada instruksi yang baku pada tahap ini, sehingga instruksi yang diberikan dapat disesuaikan dengan usia dan pemahaman klien. Tahap ini memakan waktu sekitar 10-20 menit dalam satu sesi dan dapat dilakukan dalam 3-5 sesi.

Pada sesi ini, menulis yang dilakukan klien sudah terarah. Diawali dengan peristiwa emosional yang umum sampai dengan peristiwa spesifik yang mengganggu klien, seperti ketika didiagnosis mengalami suatu penyakit, kehilangan pekerjaan, atau kecemasan ketika menghadapi suatu peristiwa. Dalam sesi ini bukan hanya penggalian tentang masa lalu klien, tetapi juga untuk menghadapi situasi yang sedang maupun yang akan dihadapi di masa depan.

c. Juxtaposition/Feedback

Pada tahap ini, klien didorong agar memperoleh persepsi baru dalam memandang suatu permasalahan, sehingga dapat memberikan inspirasi baru terhadap perilaku, sikap, penilaian dan pemahaman yang lebih pada dirinya. Hal pokok pada tahap ini yaitu mengetahui bagaimana perasaan klien pada saat menulis ekspresif, setelah menulis dan pada saat membacanya kembali.

d. Application to the self

Pada tahap terakhir ini klien didorong untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dalam dunia nyata. Konselor atau terapis membantu klien mengintegrasikan apa yang telah dipelajari selama sesi menulis dengan merefleksikan kembali apa saja yang mesti diubah atau diperbaiki dan mana yang perlu dipertahankan.

Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga perlu menanyakan apakah klien mengalami ketidaknyamanan

atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis yang mereka ikuti.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Expressive Writing*

Faktor yang mempengaruhi *expressive writing* dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang sangat mempengaruhi individu seperti pola asuh dan lingkungan karena pemberian konseling *expressive writing* dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan. Kemudian dengan memberikan pujian kepada para subyek penelitian agar mereka terus fokus dalam mengikuti instruksi, serta mempertimbangkan tingkat keparahan masalah subyek.

Faktor internal yang mempengaruhi yaitu motivasi. Semakin besar motivasi seseorang dalam melakukan suatu hal, dalam hal ini adalah kemampuan menulis maka diharapkan hal tersebut dapat meningkatkan pula kemauannya dalam mencari pekerjaan. Dengan menulis, mahasiswa *fresh graduate* akan menuangkan segala perasaan, pikiran, dan emosinya yang kurang mampu ia utarakan.

4. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa *fresh graduate* dengan karakteristik sedang mencari pekerjaan, laki-laki ataupun perempuan, tidak sedang mengikuti pelatihan dengan tujuan mengurangi kecemasan dan bersedia mengikuti pelatihan *expressive writing* yang dilakukan oleh peneliti. Pengambilan subjek penelitian ini dikarenakan mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari

pekerjaan akan mendapat beberapa tekanan baik dari keluarga, teman ataupun lingkungannya sehingga membuat mahasiswa tersebut mengalami kecemasan. Hal lain yang menjadi latar belakang pemilihan subjek ini karena mahasiswa *fresh graduate* biasanya akan merasa malu apabila belum mendapat pekerjaan dan masih meminta uang kepada orangtuanya. Disisi lain, ketatnya persaingan dan persyaratan dari suatu perusahaan yang mewajibkan pelamar mempunyai beberapa keahlian juga menjadi faktor seorang *fresh graduate* belum mempunyai pekerjaan.

C. Efektivitas *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Mencari Kerja

Expressive Writing proses terapi yang menggunakan metode menulis ekspresif tentang bagaimana pengalaman perasaan yang pernah dialami klien, sedangkan kecemasan merupakan kondisi dimana seorang individu merasa tidak nyaman, terancam dan khawatir terhadap sesuatu.

Salah satu indikator pada kecemasan yaitu faktor lingkungan dan peran keluarga. Ketika faktor lingkungan dan keluarga tidak mendukung *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan, sebaliknya justru membuat suatu tekanan yang akan membuat individu tersebut merasa cemas karena belum mendapat pekerjaan. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan yaitu dengan metode menulis. Menulis dapat menyalurkan emosi yang sedang dirasakan. Ketika seseorang sedang merasakan kecemasan belum mendapat pekerjaan dan mendapatkan pertanyaan yang kurang berkenan dari lingkungan, teman

ataupun keluarga tetapi tidak dapat menyalurkan kecemasannya, menulis dapat menjadi salah satu metode untuk menurunkan tingkat kecemasan itu sendiri.

Menulis ekspresif juga dapat memberikan persepsi baru pada individu dalam memandang suatu permasalahan. Ketika seseorang menulis pengalamannya, maka secara otomatis ia akan membayangkan kembali peristiwa yang telah dialaminya sehingga ia dapat menilai kembali peristiwa tersebut. Ketika seseorang menuliskan kecemasannya, maka ia telah melakukan pengurangan pengekanan, membuat suatu penilaian baru dan memandang hal tersebut menjadi lebih bijak, karena ia akan melakukan evaluasi ulang pada peristiwa yang dialaminya dan lebih bijaksana dalam menyikapinya (Ida, et al., 2016).

Expressive writing diyakini dapat memberikan efek terapeutik, yaitu memfasilitasi individu dalam menyalurkan emosi sehingga dapat meregulasi emosinya. Dijelaskan pula bahwa *expressive writing* menghasilkan proses *cognitive restructuring* yaitu menghasilkan pandangan berbeda sehingga menghasilkan respon dan membuat penilaian ulang pada suatu peristiwa sehingga berdampak positif pada peningkatan *insight*, *self reflection* dan *emotional well-being*. Dengan menulis ekspresif, secara bertahap dapat menurunkan kecemasan dan membantu mengatasi pikiran yang memicu peningkatan kecemasan (Oktatiany & Halim, 2014).

Penelitian pertama tentang *expressive writing* dilakukan oleh Pennebaker dan Beall pada tahun 1986 dengan kesimpulan bahwa *expressive writing* dapat

memperbaiki baik fisik maupun psikis orang yang mengalami stress dan trauma di kehidupannya. Kemudian penelitian tersebut dipelajari lebih lanjut oleh Reinhold dkk pada tahun 2018 dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi *expressive writing* yang diberikan, namun pengaruhnya kecil apabila tidak dilakukan secara terus menerus (Sloan & Marx, 2017).

Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diyah Putri dkk yang meneliti tentang terapi *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada saat ujian sekolah. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu metode terapi ini mampu menurunkan kecemasan pada siswa (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016). Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Ida Fitriana dkk yang juga melakukan penelitian tentang *expressive writing* pada anak jalanan. Penelitian ini mendapatkan kesimpulan yaitu terapi ini berhasil menurunkan kecemasan para anak jalanan serta dapat digunakan sebagai sarana anak jalanan berkeluh kesah (Ida, et al., 2016).

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *expressive writing* terhadap kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja, artinya semakin efektif terapi *expressive writing* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja.